KORONARNA BOLEST

Ubica u jelovniku

Stotine hiljada ljudi umire svake godine od infarkta srca; pa ipak, ne može se čuti nijedan znak protesta u tom smislu od strane javnosti, štampe ili vladinih agencija. Istovremeno, tog najžešćeg masovnog ubicu gotovo svako od nas može pronaći u svom vlastitom tanjiru!

Hoćete li reći da ono što jedemo uzrokuje srčane napade?

Ne baš sve. Glavni krivci su svakako prevelika količina masnoća i holesterol. A problem koji u našem telu nastaje velikim delom zahvaljujući njima jeste sužavanje, otvrdnjivanje i ponekad čak i začepljenje vitalnih arterija koje srce opskrbljuju kiseonikom i hranom. Ovaj proces je poznat kao ateroskleroza.

Ljudi se rađaju s čistim, elastičnim krvnim žilama. One bi u takvom stanju trebale da ostanu čitavog života. Međutim, kod mnogih ljudi arterije se polako začepljuju holesterolom, masnoćama i kalcijumom - a to je mešavina koja postepeno otvrdnjuje i na kraju onemogućuje preko potrebno i po život važno proticanje krvi.

Tokom i nakon Drugog svetskog rata većina Evropljana je bila prisiljena da promeni ishranu koja se pre sastojala od mesa, jaja i mlečnih proizvoda. Morali su preći na "siromašniju" ishranu krompirom, žitaricama, pasuljem, korenastim i drugim povrćem. Znate li koja je bila posledica takve promene? Dramatično smanjenje bolesti povezanih s aterosklerozom kao što su infarkt srca, moždani udar, šećerna bolest, žučni kamenci, neke vrste raka i artritis. Značajan pad smrtnih slučajeva od ovih bolesti osećao se čak 20 godina nakon Drugog svetskog rata.

Ukoliko dobijemo srčani infarkt pre 80-te, sami smo krivi; to nije bila Božja greška ili igra sudbine. (Dr. Paul Dudley White)

Od tada je u svetu prikupljeno mnoštvo podataka iz različitih istraživanja sprovedenih na životinjama i ljudima. Rezultati su u suštini isti: ishrana bogata mastima i holesterolom dovodi do povišenog nivoa holesterola u krvi i do kardiovaskularne bolesti. Ishrana siromašna mastima i holesterolom smanjuje nivo holesterola u krvi, a samim tim i procenat srčanih bolesti. Štaviše, takva ishrana pogoduje nestajanju aterosklerotičnih naslaga, tzv. plakova kod osoba koje već imaju razvijenu bolest!

Kako mogu znati da li bolujem od ateroskleroze?

Nažalost, ova bolest ne odaje nikakve znake svog postojanja sve dok se krvne žile ozbiljno ne suze ili iznenada začepe otkinutim komadićem plaka. Neke osobe s tako suženim srčanim krvnim žilama mogu prilikom napora osećati bol u srcu, nazvanu angina pektoris. Za mnoge je, međutim, tek srčani infarkt prvi znak nevolje. Otprilike trećina srčanih napada završava iznenadnom smrću.

Ko je izložen riziku od srčanog napadaja?

Analiza rizičnih faktora dobar je način određivanja verovatnoće oboljevanja od ove srčane bolesti:

- Prema današnjim shvatanjima najozbiljniji rizični faktor za srčani infarkt jeste povišeni holesterol u krvi. Verovatnoća da se kod muškaraca nakon 50. godine, s nivoom holesterola od 7,6 mmol/l, razvije ateroskleroza, deset puta je veća nego kod muškaraca iste dobi kojima je nivo ispod 5,1 mmol/l. Smanjenje nivoa holesterola od 20% u krvi smanjuje rizik od srčanog udara za 50%.
- Pušači u dobi od 60 godina imaju deset puta veće izglede da umru od koronarne bolesti srca od svojih vršnjaka nepušača. Oko 30% smrtnih slučajeva od srčanog infarkta može se direktno povezati s posledicama pušenja.
- U Americi svaka treća odrasla osoba ima visoki krvni pritisak. Ovaj rizični faktor utrostručuje mogućnost umiranja od srčane bolesti u poređenju s osobom normalnog krvnog pritisaka.
- Kod gojaznih muškaraca pet puta je veća verovatnoća da će do 60. godine umreti od srčanog infarkta u poređenju s muškarcima normalne težine.
- Ostali klasični rizični faktori jesu šećerna bolest, povišeni trigliceridi u krvi, "sedelački" način života, stres i povećan nivo homocisteina u krvi. Srećom, svi dosad spomenuti rizični faktori zavise od načina života i ishrane i moguće je na njih uticati i kontrolisati ih.

Samo u SAD četiri hiljade osoba dnevno doživi srčani infarkt!

Rizični faktori za koronarnu bolest srca

Ishrana:
- Dijabetes
- Gojaznost
- LDL holesterol
- Visoki krvni pritisak
- Trigliceridi

Način života:
- Pušenje
- Neaktivnost
- Stres

Van naše kontrole:
- Starost
- Nasleđe
- Pol

Na pet od osam spomenutih faktora vezanih za način života velikim se delom može uticati načinom ishrane.

Faktori koji nisu pod našom kontrolom jesu nasleđe, starost i pol, ali oni najmanje doprinose razvoju bolesti.

A šta je s lekovima i hirurškim zahvatima?

Kod osoba sa opasno povišenim nivoom holesterola u krvi koja se ne snižava ni nakon odgovarajućih promena u ishrani, lekovi su neizbežni. Međutim, lekovi su skupi. Nadalje, većina njih ima ne baš bezazlene nuspojave. Uzimanje lekova zahteva česte laboratorijske kontrole i lekarske preglede.

Još su razvikaniji hirurški zahvati: operacije premosnica (by-pass), čišćenje naslaga pomoću aparata i proširivanje krvnih žila pomoću balona. Neki rezultati tih zahvata su izvanredni. Ali kako vreme prolazi i gomilaju se statistički podaci, sve je jasnije da većina ovih operacija ne produžava život u znatnijoj meri niti ga obavezno poboljšava. Najbolju kratkoročnu pomoć možete čoveku pružiti pomoću terapije sa lekovima. Međutim, jedino dugoročno rešenje jeste ozbiljna promena načina života.

Šta bi onda bilo najbolje učiniti?

Uvek je bilo kakav "kvar" bolje sprečiti nego lečiti. Ali ako analiza vaših rizičnih faktora i dijagnostički nalazi ukazuju na to da se u vama

Napredovanje ateroskleroze u srčanim arterijama



"**Stanovnici Framinghama s nivoom holesterola ispod 3,8 mmol/l uopšte ne doživljavaju srčani infarkt.**" **(Dr. William Castelli u poznatoj Framinghamskoj studiji o rizičnim faktorima za kardiovaskularne bolesti.)**

ateroskleroza već razvila, još uvek nije kasno učiniti promene u načinu života. Vi doslovno možete očistiti svoje arterije, smanjiti opasnost umiranja od ateroskleroze i produžiti svoje aktivne, stvaralačke godine. Sami možete značajno promeniti svoje rizične faktore bez obzira na starost, a pozitivni rezultati su često vidljivi već nakon svega nekoliko sedmica pravilnog načina života i ishrane.

Započnite da se hranite zdravom, domaćom hranom s malo masnoća i holesterola, i puno nerafinisanih složenih ugljenih hidrata i vlakana! Takva ishrana može sniziti nivoe holesterola za 20 do 30% i obrnuti smer razvoja šećerne bolesti u mnogim slučajevima za manje od četiri sedmice (vidi str. 58). Kada je kombinujemo sa smanjenim unosom soli, ovakva ishrana doprineće i normalizaciji krvnog pritisaka i regulisanju telesne težine (vidi str. 40 i 75).

Prihvatite aktivni dnevni program vežbanja!

Kada bismo kao društvo uspeli spustiti nivoe holesterola ispod 4,6 mmol/l, krvni pritisak ispod 125 mm Hg i kad bismo prestali da pušimo, procenjuje se da bismo time mogli sprečiti 82% svih srčanih infarkta koji pogađaju osobe mlađe od 65 godina. Ovakve jednostavne promene u načinu života doprinele bi poboljšanju zdravlja našeg naroda više nego sve bolnice, hirurški zahvati i lekovi zajedno.

Poverovaću tek kada vidim sopstvenim očima...

Test za ispitivanje stanja vaših krvnih žila i srca na sledećoj stranici pomoćiće vam da prepoznate i razumete vlastite rizične faktore. Osim toga, njime vam želimo pomoći da sagledate svoj približni rizik i upoznate područja u kojima možete poraditi na poboljšanju svoj stanja. U testu se obrađuje osam različitih rizičnih faktora, a za svaki možete od 1 do 8 bodova.

Tumačenje bodova

0-6 IDEALNO - Za razvoj srčane bolesti ili moždanog udara gotovo ne postoji verovatnoća, posebno ako vam je nivo holesterola ispod 4,1.

7-14 POVEĆAN RIZIK - Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara iznosi oko trećinu prosečnog rizika savremenog čoveka, ali rizik je ipak triput veći od idealnog stanja.

15-22 VELIKI RIZIK - Ovo je prosečno stanje savremenog čoveka. Ne smete dopustiti ovakav rezultat, jer je vaš rizik 10 puta veći nego kod idealne grupe.

23-30 VRLO VELIKI RIZIK - Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara oko triput je veća od proseka savremenog čoveka ili 30 puta veća od proseka idealne grupe. Morate nešto preduzeti! Za četiri do osam sedmica možete svoj rezultat smanjiti za 4 boda ukoliko promenom ishrane smanjite nivoe holesterola i krvni pritisak.

31-38 VRLO OPASNO - Verovatnoća da dobijete srčani infarkt ili moždani udar oko četiri do šest puta je veća od proseka i oko 50 puta od proseka idealne grupe. Bez odgađanja postavite ciljeve i krenite u akciju!

Primena

Test izloženosti riziku od srčanog infarkta i moždanog udara

	Nivo rizika i bodovi								
Rizični faktor	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1. Holesterol* (mmol/l)	ispod 4,1	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7 i više
2. Krvni pritisak* - gornji (mm Hg)	ispod 110	110-119	120-129	130-139	140-159	160 i više			
3. Pušenje (cigareta dnevno)	nijedna	do 5	5-9	10-19	20-29	30 i više			
4. Prekomerna težina** (u %)	0-4%	5-9%	10-14%	15-19%	20-29%	30% i više			
5. Trigliceridi* (mmol/l)	ispod 1,11	1,12-1,69	1,7-2,79	2,8-3,92	3,93 i više				
6. Dijabetes (trajanje)	nema	ispod 5 godina	5-10 god.	10 i više					
7. Puls u mirovanju (otkucaja u min)	ispod 56	56-62	63-69	70-80	80 i više				
8. Stres	retko napet	napet 3 x sedmič.	napet 2-3 x dnev.	napet i užurban	na tabletama za smir.				

* Da biste saznali kolike su vrednosti vašeg holesterola, triglicerida i krvnog pritisaka, posetite svog lekara. Pregled krvi je jednostavan i jeftin. Ono što ćete saznati iz tih rezultata može vam spasiti život. Ako uzimate tablete za smanjenje krvnog pritisaka, dodajte četiri boda bez obzira na vrednost svog krvnog pritiska.

** Da biste dobili postotak svoje prekomerne težine, očitajte iz donje tabele svoju srednju idealnu telesnu težinu s obzirom na visinu i pol, pa od svoje stvarne težine oduzmite tu vrednost. Dobijenu razliku podelite sa svojom idealnom težinom i pomnožite sa 100.

Rizični faktor	**Broj bodova**
1. Holesterol	_____
2. Krvni pritisak	_____
3. Pušenje	_____
4. Prekomerna težina	_____
5. Trigliceridi	_____
6. Dijabetes	_____
7. Puls	_____
8. Stres	_____

Tabela srednjih vrednosti idealne telesne težine za osobe iznad 20 godina starosti

Muškarci Visina (cm)	Srednja idealna težina (kg)	Žene Visina (cm)	Srednja idealna težina (kg)
160	61	147	52
165	64	150	53
168	65	155	54
170	66	160	58
173	67	162	59
175	69	165	61
178	70	168	62
183	72	170	63
185	74	173	65
190	77	175	66

ATEROSKLEROZA JE IZLEČIVA

Ishranom do čistih krvnih žila

Sportski svet SAD veoma se obradovao kada je bivši predsednik Univerziteta Yale, Bart Giamotti, postao glavni poverenik za bejzbol te zemlje. Samo nekoliko meseci posle, zaprepaštena nacija plakala je nad ovim poštovanim čovekom koji je u pedeset prvoj godini života iznenada podlegao teškom srčanom infarktu.

Ovakvi se primeri ponavljaju na hiljade puta svakog dana širom razvijenog sveta, pa tako i kod nas. Srčane bolesti danas zadaju smrtonosni udarac najmanje četvorici od deset stanovnika SAD.

Mora li biti tako? Zar ne postoji neko rešenje?

Dokle god budemo jeli bogatu, masnu hranu, statistike se neće promeniti. Mi godinama znamo da je ishrana zasićena masnoćama i holesterolom nezaobilazni i vrlo važan uzrok koronarne bolesti.

Postoji samo jedno zadovoljavajuće rešenje u tom smislu: potrebno je 'srezati' upotrebu namirnica prebogatih masnoćama. U onoj meri u kojoj smo to spremni da učinimo, mi možemo sprečiti razvoj ateroskleroze i podstaknuti njeno povlačenje ukoliko je već uznapredovala.

Želite li reći da je ta srčana bolest izlečiva?

Takav se zaključak smatra sve razumnijim i prihvatljivijim.

Prva realna nada u tom smislu zaživela je kada je jedan mladi kardiolog, dr. Dean Ornish, 1990. godine u medicinskom časopisu *Lancet* objavio izveštaj koji je uzdrmao celu medicinsku javnost. Dr. Ornish je godinu dana proučavao pedeset muškaraca s koronarnom bolešću. Mnogi među njima bili su kandidati za ugrađivanje bajpasa.

Dr. Ornish je nasumce podelio ljude u dve grupe. Od obe grupe je tražio da prestanu da puše i da svakodnevno pešače. Osim toga, prva grupa bolesnika je podučavana tehnikama oslobađanja od stresa i strogo se pridržavala vegetarijanske ishrane pri čemu je kalorijski

Uprkos nehumanim uslovima preživljavanja, bednoj ishrani i teškom mučenju, kod preživelih žrtava holokausta došlo je do iznenađujućih promena stanja krvnih žila - iz njih je nestao svaki trag dotad prisutne ateroskleroze. Bio je to prvi nagoveštaj, koji je posle potvrđen angiografskim pregledima američkih ratnih zarobljenika iz Vijetnama, da je proces ateroskleroze reverzibilan. Osobe koje su najduže zadržane u zarobljeništvu, imale su najčišće arterije.

udeo dobijen iz masnoća iznosio manje od 10%, a količina unesenog holesterola bila je jednaka nuli.

Drugoj je grupi ponuđena standardna, takozvana 'Obazriva dijeta' (Prudent Diet) srčanih bolesnika propisana od strane Američkog udruženja za srce (AHA). Ova dijeta je dopuštala da 30% kalorija bude uneseno u organizam u obliku masnoća i da te osobe unesu do 300 miligrama holesterola dnevno. Nakon godinu dana takvog načina života i ishrane spomenute dve grupe ispitanika, njihovi rezultati su prikazani na naučnom zasedanju Američkog udruženja za srce u VVashingtonu i odmah potom objavljeni na naslovnim stranicama svih američkih novina. Dr. Ornish je izvestio da je kod onih bolesnika koji su bili na vegetarijanskoj ishrani s vrlo malo masnoća, nivo opasnog LDL holesterola opao za 37% i da se 82% njihovih suženih, naslaga-

Ključevi za oslobađanje od koronarne bolesti

Ateroskleroza je vodeći uzrok smrti i u našoj zemlji; ali ona ne mora narušiti i vaše zdravlje! Vi se nje, zapravo, možete osloboditi!

1. Smanjite nivo holesterola u krvi na manje od 4,1 mmol/l pomoću vegetarijanske ishrane jako siromašne masnoćama, a bogate vlaknima i, ako je potrebno, i lekovima za snižavanje holesterola.
2. Smanjite telesnu težinu time što ćete u svoj jelovnik uvrstiti više prirodnih namirnica, a manje rafinisane hrane i proizvoda životinjskog porekla.
3. Snizite svoj povišeni krvni pritisak tako što ćete smanjiti unos soli na manje od pet grama dnevno. Nastojte da svakodnevno vežbate.
4. Prestanite da pušite i smanjite unos alkohola. To su otrovi za srce koje se ionako bori za opstanak.

Zdrav način života umanjuje rizik od koronarne bolesti snižavanjem homocisteina

Studija koju je sproveo američki Lifestvle Center pokazala je da se promenom ishrane i vežbanjem nivo homocisteina u krvi može spustiti čak i za 20% u samo 14 dana.

ma obloženih krvnih žila proširilo omogućavajući veći dotok krvi i kiseonika u srčani mišić. Ateroskleroza srčanih krvnih žila počela je, dakle, da nazaduje i da se povlači. Kod starijih ljudi s najtežom kliničkom slikom rezultati su bili najbolji!

S druge strane, grupa koja je bila na 'Obazrivoj dijeti' nije doživela nikakvo poboljšanje vrednosti holesterola, a u većini slučajeva njihove koronarne krvne žile su pokazale napredovanje suženja. Jednostavno rečeno, srčana bolest se kod tih ljudi u suštini pogoršala.

Želite li reći da dijeta koju je propisalo Američko udruženje za srce uopšte nije pomogla?

Izgleda da njihova Obazriva dijeta smišljena s ciljem sprečavanja i lečenja ateroskleroze nije delotvorna. Dr. Ornish je na konferenciji za novinare zaključio:

"Preporuke Američkog udruženja za srce o potrebnoj umerenosti u ishrani nisu dovoljno stroge da bi mogle delotvorno uticati na zaustavljanje razvoja koronarne bolesti. Bolesnici kojima je klinički potvrđena bolest trebaju pribeći strožim dijetalnim preporukama od klasičnih."

Već godinama znamo da se razvoj koronarne bolesti može sprečiti. Ali, još je uzbudljivije saznanje da je tu bolest, u odgovarajućim uslovima, zapravo moguće, u pravom smislu reči, i izlečiti! Ova revolucionarna studija dokazuje kako pravilnom ishranom možemo očistiti naše aterosklerozom začepljene arterije!

JEDETE NA SOPSTVENU ODGOVORNOST!

Osim opasnosti kojima su zaposlenici izloženi na radnom mestu, najveća pretnja zdravlju je njihov vlastiti način života. Studije su uverljivo pokazale da nezdrava ishrana, telesna neaktivnost, pijenje alkohola i pušenje u velikoj meri utiču na razvoj koronarne bolesti, moždanog udara, ciroze jetre, i raka pluća, dojke, debelog creva i prostate.

Primena

Rodeni smo s čistim, elastičnim krvnim žilama, ali ih ishrana s prekomernim unosom masnoća i holesterola sužava i postepeno začepljuje. Krajnja posledica može biti prekid snabdevanja vitalnih organa kiseonikom. Studija dr. Ornisha dokazala je da se plakom obložene krvne žile počinju čistiti ukoliko pacijent pređe na vegetarijansku ishranu s vrlo malim postotkom masnoća. To omogućuje ponovni slobodan dotok krvi bogate kiseonikom i hranljivim materijama ka srcu kao i drugim vitalnim organima.

Ubica na slobodi

Srčani infarkt jedan je od vodećih uzroka smrti u Americi - a preveliki unos masnoća je glavni rizični faktor za razvoj te bolesti. Višak masnoća smatra se jednim od najštetnijih elemenata u ishrani savremenog čoveka. Nije li zato došao trenutak da i vi smanjite količinu masnoća u ishrani?

Izbacite masnoće

Evo nekoliko jednostavnih saveta koji vam u tome mogu pomoći.

Zamenite: Umesto punomasnog koristite obrano mleko ili, još bolje, biljne zamene za mlečne proizvode poput sojinog, pirinčnog ili bademovog mleka, tofu sira itd. Za desert poslužite činiju svežeg voća umesto sladoleda. Pronađite zdrave zamene za namirnice bogate masnoćama kao što su sirevi, meso, prelivi za salate i ulja.

Smanjite: Umesto da se vaš ručak svede na veliku, masnu šniclu, pripremite manji obrok mesa uz testeninu ili vegetarijanske lazanje. Nemojte posezati za čitavim komadom pite, već se zadovoljite jednom kriškom. Ako jedete manje obroke svoje omiljene hrane bogate masnoćama, možete i dalje uživati u nezdravim zalogajima, ali barem smanjiti količinu masnoća u svojoj ishrani.

Izbacite: Izbacite iz ishrane što je više moguće nezdravih iskušenja. Ako takve artikle ne kupite i ne donesete kući, nećete ih ni pojesti.

Izbacivanje namirnica previše bogatih masnoćama može učiniti čudo. U poznatoj studiji dr. Ornisha pacenti kod kojih se proces sužavanja krvnih žila zaustavio i krenuo u suprotnom smeru, potpuno su iz ishrane izbacili meso i mlečne proizvode bogate masnoćama.

Pripremite sami: Prerađena i gotova hrana pretrpana je dodanim masnoćama. Ako želite da znate šta unosite u organizam, kuvajte sami. Nabavite dobar kuvar sa vegetarijanskim receptima i naučite pripremati nova ukusna jela. To je najsigurniji način da se zaštitite od smrtonosnih posledica unošenja prevelikih količina masnoća.